

7

А
П
Р
Е
Л
Я



- 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья. В его праздновании принимают участие 190 государств мира. Традиционным этот праздник стал с 1950 года. 7 апреля 1948 года была создана ВОЗ - Всемирная организация здравоохранения, - именно ее появление и послужило толчком к ежегодному празднованию Дня здоровья.
- Эта праздничная дата призвана помочь людям оценить, как много в жизни человека значит здоровье.





*«Единственная красота, которую я знаю,
это здоровье»*

Генрих Гейне



Каждый год
Всемирный день здоровья
*посвящается глобальным проблемам,
стоящим перед здравоохранением планеты*

**Главные
факторы здоровья:**



движение



питание



закаливание



режим

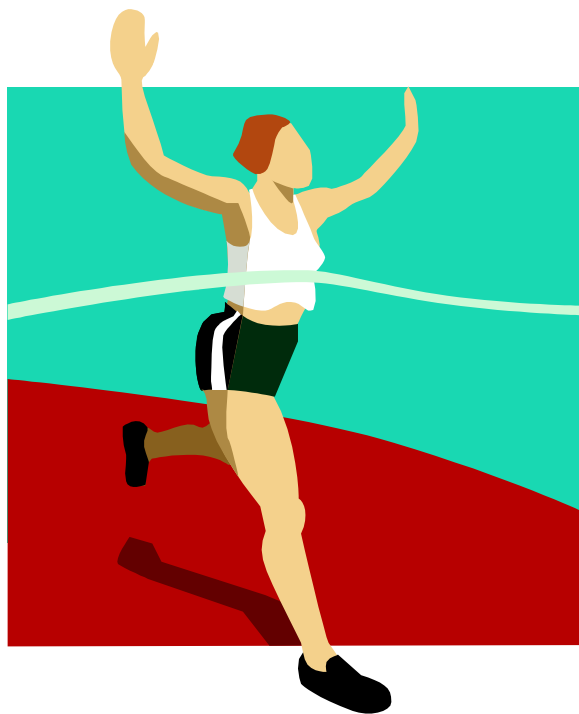
Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание

- Строгое соблюдение ритма приема пищи.
- Отучаться насыщаться пищей до предела.
- Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.
- Употреблять в пищу сырые растительные продукты.



Сохранению и укреплению здоровья человека способствуют высокая двигательная активность и достаточная физическая нагрузка.

Обследования показали, что у занимающихся дополнительно спортом физическое развитие происходит более гармонично. У них выше жизненная емкость легких, больше мышечная сила.





**В ЗДОРОВОМ
теле -**

ЗДОРОВЫЙ ДУХ!

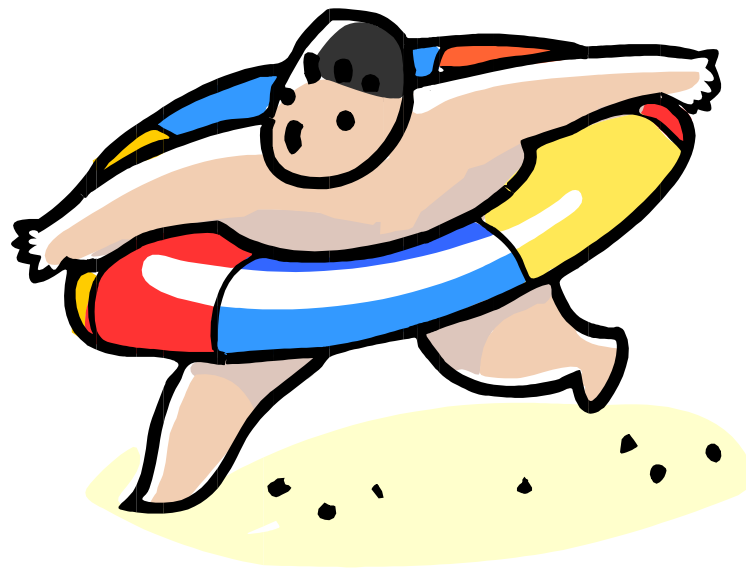
Закаливание – одна из форм укрепления здоровья человека.

1000 лет назад великий врач
Древнего Востока Авиценна
писал:

С гимнастикой дружи,
Всегда веселым будь,
И проживешь 100 лет,
А, может быть, и более.
Микстуры, порошки –
К здоровью ложный путь.
Природою лечись –
В саду и чистом поле.



Способов закаливания много



Очень простой и эффективный способ закаливания – это хождение босиком. Дело в том, что подошвы наших ног – несколько необычный участок кожи нашего тела. Там расположены точки – проекции наших внутренних органов. Нажимая на них, можно снять боль, оказать лечебное воздействие на определенные органы.





Правила здорового образа жизни





Общественная организация в России

Помните:

**День вашего
здоровья —
это каждый день
вашей жизни.**



Будьте здоровы !



**С днем
здоровья!**